

## 小・中学校教師のメンタルヘルスとバーンアウト 生活実態を通して

著者	三沢 元彦
出版者	法政大学大学院
雑誌名	大学院紀要 = Bulletin of graduate studies
巻	68
ページ	97-107
発行年	2012-03
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10114/7080">http://hdl.handle.net/10114/7080</a>

# 小・中学校教師のメンタルヘルスとバーンアウト — 生活実態を通して —

法政大学 大学院紀要 第68号抜刷  
2012年3月

三 沢 元 彦



# 小・中学校教師のメンタルヘルスとバーンアウト —生活実態を通して—

人間社会研究科 人間福祉専攻

博士後期課程3年 三 沢 元 彦

## 1. 問題と目的

現代はストレス社会と言われている。先の見えない経済状況は社会不安をあおり、家庭や地域社会、そして学校からより一層心の余裕を奪っている。児童生徒は支えを得られず、将来の夢や希望も抱けず、不登校やいじめ、学級崩壊といった問題行動を起こす者もいる。また、保護者や地域住民からの要望もあり、学校には多くの問題が山積し、教師はそれらの対応に苦慮している。さらに、教育改革などの新しい試みは多忙に拍車をかけ、人事考課などの評価システムは教師の仲間意識を弱体化させて（諸富，2009）おり、心身の健康を保つのも難しく、メンタルヘルスの悪化は避けられない状況がある。そのため、病気休職者中の精神疾患患者数は18年、その割合は16年連続増え続けるなど増加の一途をたどり（三沢，2011b）、まさに「教師受難の時代」と言える。そして、教師がストレスにさらされ続けることは、自身が平常の業務を行うことに支障をきたすのみならず、成長過程にある児童生徒への援助支援をすることができないばかりか、精神的な悪影響を及ぼしかねないと懸念されている（中島，2006）。

しかし、教師のメンタルヘルスを改善する支援策は遅々として進んでいないのが現状である（落合，2003；善明，2005 など）。その理由としては、時代の変化とともに新たな様々な問題が発生することや、多忙や個人的な性格特性がある。また、対策としては、田尾・久保（1996）は上司や同僚、職場外の友人よりも配偶者が相談相手になっている者のバーンアウト得点が低いと家族の支えの有効さを述べ、筒井（1994）は睡眠不足や不規則な食事などについてはうつ病の素地になるが、余暇をつくり上手に過ごすことこそ真の健康を保つうえでもっとも重要なポイントと指摘している。以上のように様々な要因があり、しかも複合的に起きるので多角的に捉える必要があると考えられる。

そこで、本研究の目的は小・中学校教師のバーンアウトの実態を明らかにすることとする。さらに、多忙と言われているが、勤務時間や持帰り仕事量などの勤務実態による影響や、生活習慣、健康状態などの一つひとつについて検討し、日頃の生活実態よりバーンアウトの規定因を探ることを目的とする。

## 2. 方法

### (1) 調査方法

時期は2010年7月から9月で、対象は南関東の公立小中学校で、小学校教諭324名（男性94名、女性230名；養護14名、管理職20名を含む）、中学校教諭363名（男性203名、女性160名；養護14名、管理職10名を含む）、合計687名の協力を得た。なお、校長の許可を得て全教職員に行ったものは小学校17校298名（回収率64.5%）、中学校12校329名（回収率83.5%）の計627名であり、知人教師に依頼したものは小学校3校26名、中学校5校34名の計60名であった。

協力者にはアンケートの依頼と目的の説明、プライバシーを厳守することなどを添えた個別記入形式の質問紙を配布し、回収封筒にて回収を行った。なお、本研究は法政大学大学院人間社会研究科倫理審査委員会の承認（研倫第090223号，2010年3月17日）を得ている。

## (2) 調査内容

無記名とし、フェイスシートには校種、性別、役職、経験年数について尋ねた。調査尺度は実際の現場に即した内容で、回答し易い質問内容と構成を検討し作成した。生活実態としては、平日および休日の勤務時間や家での持ち帰り仕事の時間、睡眠時間などに関するものと、日頃の生活習慣等を表す日常生活尺度よりなっている。日常生活尺度（三沢，2011b）は＜健康＞＜余暇充実＞＜食事＞の3因子よりなり、項目内容は表1の通りである。また、回答は5件法で値が大きいほど良好となる。

表1 日常生活尺度の項目内容

項 目		
1. 健康（4項目）	2. 余暇充実（3項目）	3. 食事（3項目）
・健康である。	・友人とゆっくり会う時間がある。	・昼食はしっかりと摂っている。
・体調は良好である。	・趣味を楽しんでいる。	・朝食はしっかりと摂っている。
・家族も健康である。	・家族とゆっくり過ごす時間がある。	・夕食はしっかりと摂っている。
・体をよく動かしている。		

そして、教師のメンタルヘルス研究では鬱の一種ともいわれるバーンアウト（燃え尽き症候群、Burnout Syndrome）が注目されている。バーンアウトとは身体的疲労と感情の枯渇を示すとともに働く意欲の喪失も含めた対人援助職特有のストレス反応である。そこで、ストレス尺度としてマスラック・バーンアウト尺度（Maslach's Burnout Inventory、以下 MBI）を用いることとした。MBI はヒューマン・サービス従事者の特異な状況を扱っており、疲弊である＜情緒的消耗感＞をはじめ、人間関係を避けたり仕事に興味を持てなくなったりする＜脱人格化＞、仕事の成果に伴って感じる成功感や効力感を感じにくくなる＜個人的達成感の後退＞などを多面的に測定でき、しかも簡単に使い、多くの先行研究での使用実績もある（田尾・久保，1996）ものである。なお、今回は田尾・久保（1996）が翻訳修正した看護師用のものを、新井（1998）が教師用に修正し、さらに三沢（2007）が再修正したものを使用した。

## (3) 分析方法

分析は従属変数を MBI とする 1 要因分散分析を行った。また、因子得点の平均値は 0、標準偏差は 1 に近い値に標準化し、逆転項目は修正し 3 因子ともその値が大きいほどバーンアウト度が高くなるようにした。なお、下位項目検定には Tukey の HSD 法を用いた。

## 3. 結果と考察

### (1) バーンアウト状況

今回の被験者のバーンアウト得点を田尾・久保（2001）の分類に従いまとめた（表2）。多くの者が注意以上の状態にあり、多忙であるためか特に＜情緒的消耗＞では危険域が3割を超え、バーンアウトまたはその予備群である注意以上は55.9%に上るなど大変厳しい状況であることが窺えた。しかし、＜脱人格化＞や＜達成感の後退＞の結果がやや低いことを考慮すると、疲弊しながらも同僚や児童生徒とともに達成感を感じながら日々の生活を送っているとも考えられる。

表2 バーンアウト結果および先行研究との比較

状況	脱人格化		達成感の後退		情緒的消耗		大阪（1996）	愛知三重（1999）	関西（2003）
	人数	%	人数	%	人数	%	%	%	%
大丈夫	216	31.7	248	36.5	133	19.4			
平均	139	20.4	160	23.6	170	24.7	47.6	53.9	45.4
注意	174	25.5	151	22.2	99	14.4	30.9		38.0
要注意	82	12.0	94	13.8	76	11.1	14.8	42.2	10.7
危険	71	10.4	26	3.8	209	30.4	6.7	3.9	5.9
合計	682	100	679	100	687	100	100	100	100

また、この結果は、大阪教育文化センター（1996）の小中高教師 2172 名に行った調査の 52.4% や今津（1999）の愛知・三重の小中教師約 3000 名の 46.1%、善明（2003）の関西の小中高の教職 10 年経験者 187 名の 54.6% などの先行研究と同様なものとなっており、教師のメンタルヘルスは深刻な状況と言えた。

## (2) 経験年数・性別とバーンアウトとの関係

校種ごとに、経験年数および性別でバーンアウト得点を比較した。経験年数は、5 年目までの初任群（小学校 110 名、中学校 105 名）と 20 年までの中堅群（同 102 名、114 名）、そして 21 年以上のベテラン群（同 100 名、135 名）の 3 群で比較した（表 3）。しかし、小中ともにバーンアウト 3 因子での有意な差はみられなかった。このことは初任群が上手く対応していることと、各年代でそれぞれの悩み事があるためと思われる。

表 3 経験年数とバーンアウト

校種	経験年数	人数	バ・脱人格化				バ・達成感の後退				バ・情緒的消耗			
			平均値	SD	F 値		平均値	SD	F 値		平均値	SD	F 値	
小学校	①初任(5 年未満)	110	-0.106	0.95	0.03	<i>n.s.</i>	-0.051	0.95	0.83	<i>n.s.</i>	-0.073	0.95	0.33	<i>n.s.</i>
	②中堅(6～20 年)	102	-0.093	0.84			-0.084	0.88			-0.007	0.94		
	③ベテラン(21年以上)	100	-0.075	0.82			0.069	0.85			0.027	0.82		
	合 計	312	-0.092	0.87			-0.023	0.89			-0.019	0.90		
中学校	①初任(5 年未満)	105	-0.041	0.94	1.89	<i>n.s.</i>	-0.111	0.98	2.43	<i>n.s.</i>	-0.064	0.95	1.88	<i>n.s.</i>
	②中堅(6～20 年)	114	0.105	0.94			0.052	0.86			0.150	0.87		
	③ベテラン(21年以上)	135	0.192	0.90			0.138	0.79			0.000	0.73		
	合 計	354	0.094	0.93			0.036	0.88			0.029	0.85		

また、男性（小学校 91 名、中学校 200 名）と女性（小学校 226 名、中学校 157 名）の比較（表 4）では、小学校の＜情緒的消耗＞では女性教諭が有意に高かった（ $t(315) = 2.53, p < .05$ ）。一般的にも女性の方が高ストレスで、家事や育児等で忙しいことや、体力が劣るため力仕事や労働時間の長さ、さらには共感能力に長けていることなどにより気を遣い疲弊しているためと思われる。

中学校の＜脱人格化＞では男性教諭が有意に高かった（ $t(355) = 1.95, p < .05$ ）。これは女性よりも親和性が低いこともあるが、教科担任制や部活動の指導などで個々に独立して業務を行うことが多いが、同僚と同じ生徒を対象としているため、周りとの指導方針や意気込みなどの違いが発生し易く不満に結びつき脱人格化に至ると考えられる。

なお、性別で差があったため、以下の分析では校種別に男女を分けて行う。また、結果も有意差のあったもののみを扱うこととする。

表 4 性差とバーンアウト

校種	性差	人数	バ・脱人格化				バ・達成感の後退				バ・情緒的消耗			
			平均値	SD	t 値		平均値	SD	t 値		平均値	SD	t 値	
小学校	①男	91	-0.056	0.94	0.41	<i>n.s.</i>	-0.079	0.89	-0.76	<i>n.s.</i>	-0.219	0.88	-2.53	*
	②女	226	-0.100	0.84			0.005	0.89			0.061	0.90	②>①	
	合 計	317	-0.088	0.87			-0.019	0.89			-0.019	0.90		
中学校	①男	200	0.176	0.94	1.95	*	0.057	0.89	0.58	<i>n.s.</i>	-0.024	0.86	-1.25	<i>n.s.</i>
	②女	157	-0.016	0.90	①>②		0.003	0.87			0.090	0.84		
	合 計	357	0.091	0.92			0.003	0.88			0.026	0.85		

\*:  $p < .05$

## (3) 平日の勤務時間とバーンアウトとの関係

勤務時間は退勤時間と出勤時間との差であり休憩時間も含んでいる。平均は小学校男性教諭が 11 時間 21 分で女性教諭が 11 時間 5 分、中学校男性教諭が 11 時間 5 分で女性教諭が 10 時間 31 分で、全体の平均は 10 時間 59 分であった。そして、この時間は文科省の平成 18 年度教員勤務実態調査（9 月期、小中平均）の 10 時間 49 分（勤務 10 時間 39 分 + 休憩 10 分）とほぼ同様なものとなっていた。

そして、勤務時間を残業少群と中群、多群の3群に分けバーンアウト度の比較を行った。結果は女性教諭には差が見られず、小学校男性教諭には＜情緒的消耗＞で《残業多群》が《残業中群》より、また、中学校男性教諭には＜脱人格化＞で《残業少群》が《残業多群》よりバーンアウト度が有意に高かった ( $F(2, 87) = 3.52$ ,  $F(2, 196) = 4.37$ , ともに  $p < .05$ ) (表5)。

小学校男性教諭では、《残業多群》の平均勤務時間は13時間34分と長時間で過重労働のため情緒的消耗に結びついたと思われる。また、《残業中群》も長時間であるがやり甲斐等を含め最も疲弊が少ないとなった。一方、中学校男性教諭は＜脱人格化＞で差が見られた。《残業多群》が良好なのは生徒・同僚との人間関係や部活動が充実しているためと思われる。そして、《残業少群》は脱人格化しているため早く退勤している可能性がある。

表5 平日の勤務時間とバーンアウト

校種	性別		平日の勤務時間			バ・脱人格化				バ・情緒的消耗			
			人数	平均値	SD	平均値	SD	F 値		平均値	SD	F 値	
小学校	男性	①残業少群	29	8:45	1:46	0.151	1.12	0.96	$n.s.$	-0.329	0.97	3.52	*
		②残業中群	29	11:35	0:35	-0.173	0.84			-0.451	0.88	③>②	
		③残業多群	32	13:34	0:45	-0.107	0.86			0.100	0.71		
		平均	90	11:21	2:17	-0.045	0.94			-0.215	0.88		
中学校	男性	①残業少群	65	8:55	1:35	0.449	0.94	4.37	*	0.018	0.76	0.16	$n.s.$
		②残業中群	62	11:23	0:22	0.113	0.93	①>③		-0.062	0.87		
		③残業多群	72	12:51	0:46	-0.005	0.90			-0.046	0.93		
		平均	199	11:05	1:57	0.180	0.94			-0.030	0.86		

\*:  $p < .05$ 

#### (4) 休日の勤務時間とバーンアウトとの関係

土曜日の勤務時間の回答者は332名（小学校29.4%、中学校65.8%）で、平均は5時間58分であった。勤務時間を3群に分け比較を行ったところ、小中男女ともバーンアウト度に差は見られなかった。

日曜日の勤務時間の回答者は267名（小学校20.0%、中学校56.1%）で、平均は6時間6分であった。3群の比較では中学校男性教諭の＜情緒的消耗＞でのみ差が見られ、《日勤多群》が他の2群よりバーンアウト度が有意に高かった ( $F(2, 127) = 6.93$ ,  $p < .001$ ) (表6)。《日勤多群》は部活動の関係が多いであろうが勤務時間は9時間53分にまで及んでおり、さらに土曜日にも出勤している可能性が高いので休む間がなく情緒的に消耗するのは当然と思われる。しかし、消耗しながらも他の因子で差が見られなかったことは納得の行く指導支援が来ているとも考えられる。

表6 日曜日の勤務時間とバーンアウト

校種	性別		人数	日曜の勤務時間		バ・情緒的消耗			
				平均値	SD	平均値	SD	F 値	
中学校	男性	①日勤少群	44	3:59	0:42	-0.244	0.86	6.93	***
		②日勤中群	42	5:48	0:43	-0.068	0.86	③>①②	
		③日勤多群	44	9:53	1:20	0.377	0.69		
		平均	130	6:32	2:40	0.023	0.84		

\*\*\*:  $p < .001$ 

#### (5) 平日の持ち帰り仕事とバーンアウトとの関係

持ち帰り仕事の平均時間は小学校男性教諭が1時間4分で女性教諭が1時間3分、中学校男性教諭が49分で女性が1時間で、全体の平均は58分であった。これは文科省の平成18年度教員勤務実態調査（9月期、小中平均）の24分の倍の時間となっていた。

そして、持ち帰りの時間を3群に分け比較したところ（表7）、小学校では差が見られなかったが、中学校では差が見られた。男性教諭は＜情緒的消耗＞で《持帰り中群》と《持帰り多群》が《持帰り少群》より、また＜脱人格化＞で《持帰り多群》が《持帰り少群》よりもバーンアウト度が有意に高かった ( $F(2, 192) =$



8.90,  $F(2, 192) = 5.04$ , ともに  $p < .001$ )。そして女性教諭は「情緒的消耗」で「持帰り多群」が「持帰り少群」より、また「達成感の後退」で「持帰り少群」が他の2群よりもバーンアウト度が有意に高かった ( $F(2, 140) = 3.05$ ,  $F(2, 140) = 3.11$ , ともに  $p < .05$ )。

中学校男性教諭は勤務時間との関係もあろうが、持ち帰り仕事の平均が2時間を越える多群では物理的に厳しく情緒的に消耗すると思われる。また、部活動指導以外の分掌などの仕事が集中していることも考えられ、不公平感などが生じ脱人格化へ結びつくのであろう。また、女性教諭の情緒的消耗の多群も同様と考えられる。しかし、達成感の後退の結果を考えると持ち帰ってでもすることがやり甲斐や達成感につながっているとされる。そして、中群が消耗も少なく達成感を感じるなど最も充実しており、持帰り仕事が殆どない小群はあまりやり甲斐を感じていないとなった。

表7 平日の持ち帰り仕事とバーンアウト

校種	性別	人数	平日の持帰り時間			バ・脱人格化			バ・達成感の後退				バ・情緒的消耗			
			平均値	SD		平均値	SD	F 値	平均値	SD	F 値		平均値	SD	F 値	
中学校	男性	①持帰り少群	73	0:00	0:00	-0.070	0.93	5.04	0.198	0.93	2.41	n.s.	-0.288	0.89	8.90	
		②持帰り中群	82	0:52	0:12	0.274	0.84	③>①	0.085	0.85			0.063	0.78	②③>①	
		③持帰り多群	40	2:10	0:39	0.466	1.05		-0.187	0.91			0.368	0.74		
		平均	195	0:49	0:51	0.185	0.94		0.072	0.90			-0.006	0.85		
	女性	①持帰り少群	52	0:12	0:14	0.074	0.91	0.56 n.s.	0.210	0.81	3.11	*	0.028	0.84	3.05	*
		②持帰り中群	52	1:00	0:00	-0.112	0.96		-0.148	0.92	①>②③		-0.073	0.90	③>②	
		③持帰り多群	39	2:03	0:41	-0.039	0.82		-0.174	0.82			0.344	0.66		
		平均	143	1:00	0:49	-0.025	0.90		-0.025	0.87			0.077	0.83		

\*:  $p < .05$ , \*\*\*:  $p < .001$ 

#### (6) 休日の持ち帰り仕事とバーンアウトとの関係

土曜日の持帰り仕事の時間を3群に分け比較を行った(表8)。小学校では男女とも「脱人格化」で差が見られ、男性教諭は「持帰り中群」が「持帰り少群」より、また女性教諭は「持帰り中群」が「持帰り多群」よりもバーンアウト度が有意に高かった ( $F(2, 73) = 4.53$ ,  $F(2, 175) = 4.04$ , ともに  $p < .05$ )。そして、中学校では男性教諭の「情緒的消耗」で差が見られ、「持帰り多群」および「持帰り中群」が「持帰り少群」よりもバーンアウト度が有意に高かった ( $F(2, 177) = 8.89$ ,  $p < .001$ )。

出勤した上に自宅で行っている人も考えられるので一概には言えないが、小学校男性教諭の中群は持帰り仕事がほとんどない少群と比べると休日まで仕事をしなければならないのかという思いがあるのかも知れない。また、女性教諭の中群にも、やり甲斐を感じている多群と比べ休みたいという思いがあるのかも知れない。

そして、中学男性教諭も休日の自宅での教材研究や事務仕事などには辟易していると思われる。

表8 土曜日の持帰り仕事とバーンアウト

校種	性別	人数	土曜日の持帰り時間			バ・脱人格化			バ・情緒的消耗			
			平均値	SD		平均値	SD	F 値	平均値	SD	F 値	
小学校	男性	①持帰り少群	22	0:04	0:10	-0.521	0.64	4.53 *	-0.189	0.75	0.02	n.s.
		②持帰り中群	31	1:23	0:29	0.186	0.89	②>①	-0.225	0.72		
		③持帰り多群	23	5:14	4:18	0.037	1.01		-0.231	1.16		
		平均	76	2:09	3:07	-0.064	0.90		-0.216	0.87		
	女性	①持帰り少群	46	0:05	0:11	0.027	1.01	4.04 *	0.165	0.77	1.13	n.s.
		②持帰り中群	69	1:34	0:29	0.015	0.84	②>③	0.079	0.91		
		③持帰り多群	63	5:04	6:12	-0.360	0.73		-0.087	0.97		
		平均	178	2:24	4:11	-0.115	0.87		0.043	0.90		
中学校	男性	①持帰り少群	76	0:00	0:00	0.023	0.98	2.16 n.s.	-0.324	0.83	8.89	
		②持帰り中群	53	0:57	0:08	0.355	0.91		0.056	0.79	②③>①	
		③持帰り多群	51	2:41	1:14	0.265	0.92		0.280	0.83		
		平均	180	1:03	1:18	0.190	0.95		-0.041	0.85		

\*:  $p < .05$ , \*\*\*:  $p < .001$



また、日曜日の持帰り仕事の3群比較では、中学校男性教諭の＜情緒的消耗＞でのみ差が見られ、《持帰り多群》が《持帰り少群》よりもバーンアウト度が有意に高かった ( $F(2, 175) = 5.51, p < .01$ )。これは土曜日と同様に事務仕事が溜まっているためと考えられる (表9)。

表9 日曜日の持帰り仕事とバーンアウト

校種	性別		日曜日の持帰り時間			バ・情緒的消耗		
			人数	平均値	SD	平均値	SD	F 値
中学校	男性	①持帰り少群	76	0:00	0:00	-0.228	0.86	5.51 **
		②持帰り中群	55	0:55	0:10	0.039	0.77	③>①
		③持帰り多群	47	2:48	1:14	0.277	0.86	
		平均	178	1:02	1:18	-0.012	0.85	

\*\* :  $p < .01$ 

### (7) 勤務時間と持帰り仕事時間との関係

勤務時間と持帰りの仕事時間の相関関係を調べたところ、勤務時間（平日と土曜日 :  $r = .195$ 、土曜日と日曜日 :  $r = .777$ 、ともに  $p < .001$ ）および持帰りの仕事（平日と土曜日 :  $r = .203$ 、平日と日曜日 :  $r = .346$ 、土曜日と日曜日 :  $r = .551$ 、ともに  $p < .001$ ）ともに個々に有意な正の相関 ( $r = .54, p < .001$ ) を示し、勤務時間と持帰りの仕事の関係では負の相関（平日と土曜日 :  $r = -.184, p < .001$ ）を示した (表10)。

これより、勤務時間外の仕事については、学校に残り仕事を行う者と自宅に仕事を持帰る者に分かれ行っている傾向があることが言えた。なお、小中男女ごとの分析でもほぼ同様の結果が得られた。

表10 勤務時間と持帰り時間の相関

		勤務時間		持帰り仕事時間		
		土曜日	日曜日	平日	土曜日	日曜日
勤務時間	平日	.195 ***	.120	-.016	-.184 ***	.009
	土曜日	1	.777 ***	-.008	-.007	.025
	日曜日		1	.112	.063	.046
持帰り仕事	平日			1	.203 ***	.346 ***
	土曜日				1	.551 ***

\*\*\* :  $p < .001$ 

### (8) 睡眠時間および睡眠満足度とバーンアウトとの関係

平日の睡眠時間も3群に分け比較した。小学校では男女とも＜情緒的消耗＞で差が見られ、男性教諭は《睡眠少群》と《睡眠中群》が《睡眠多群》より、また女性教諭は《睡眠少群》が《睡眠多群》よりもバーンアウト度が有意に高かった ( $F(2, 88) = 4.37, F(2, 222) = 3.72$ 、ともに  $p < .05$ )。そして、中学校では男性教諭の＜情緒的消耗＞で《睡眠少群》が他の2群より、＜達成感の後退＞で《睡眠多群》が他の2群よりもバーンアウト度が有意に高かった ( $F(2, 197) = 3.21, F(2, 197) = 4.16$ 、ともに  $p < .05$ ) (表11)。

表11 平日の睡眠時間とバーンアウト

校種	性別	人数	平日の睡眠時間		バ・達成感の後退				バ・情緒的消耗				
			平均値	SD	平均値	SD	F 値		平均値	SD	F 値		
小学校	男性	①睡眠少群	30	4:46	0:30	-0.228	1.10	1.89	<i>n.s.</i>	-0.035	0.88	4.37	*
		②睡眠中群	40	5:57	0:08	0.123	0.77			-0.109	0.85	①②>③	
		③睡眠多群	21	7:08	0:27	-0.250	0.69			-0.694	0.78		
		平 均	91	5:50	0:56	-0.079	0.89			-0.219	0.88		
	女性	①睡眠少群	84	4:49	0:24	0.080	0.91	0.56	<i>n.s.</i>	0.248	0.79	3.72	*
		②睡眠中群	107	5:52	0:13	-0.006	0.91			0.011	0.92	①>③	
		③睡眠多群	34	7:00	0:22	-0.105	0.79			-0.219	1.00		
		平 均	225	5:39	0:49	0.011	0.89			0.065	0.90		
中学校	男性	①睡眠少群	58	4:40	0:33	0.001	0.94	4.16	*	0.211	0.73	3.21	*
		②睡眠中群	93	5:54	0:11	-0.072	0.85	③>①②		-0.099	0.85	①>②③	
		③睡眠多群	49	7:14	0:47	0.367	0.86			-0.159	0.98		
		平 均	200	5:52	1:04	0.057	0.89			-0.024	0.86		

\* :  $p < .05$

やはり睡眠時間は大切であるが、平日の睡眠時間は仕事のために削らざるを得ないという現実があると思われる。しかし、消耗しては指導の効果が落ちるので改善が求められる。また、中学男性教諭の＜達成感の後退＞を見ると多群が高く、多く寝ている人の仕事の満足感が低いことを表し、より満足感を得るためには睡眠時間を犠牲にしなければならず、消耗をきたしてもやるべき魅力があることを表していると思われる。

なお、休日の睡眠時間とバーンアウトは差が見られなかった。

次に、日常生活尺度（表 2）の作成時に削除された「睡眠時間は十分である」という問いを睡眠満足度として分析を行った。睡眠時間との相関関係を調べたところ、全体および全ての睡眠満足度と平日の睡眠時間の結果は有意な正の相関（ $r = .54, p < .001$ ）を示し、当然のことであるが睡眠時間が長くなれば満足度も増すということが言えた（表 12）。しかし、休日の睡眠時間では中学男性教諭にのみにしか差が見られず（ $r = .29, p < .001$ ）、平日の睡眠時間の確保が睡眠満足度にとって重要であることが言えた。

表 12 睡眠満足度と睡眠時間の相関

睡眠満足度		睡眠時間			
		平日		休日	
小学校	男性	.541	***	.084	<i>n.s.</i>
	女性	.568	***	.022	<i>n.s.</i>
中学校	男性	.552	***	.294	***
	女性	.464	***	-.002	<i>n.s.</i>
全 体		.536	***	.091	*

\*:  $p < .05$ , \*\*\*:  $p < .001$

そして、睡眠満足度（5 件法）を満足・中間・不足の 3 群に分け比較したところ、小中男女ともに差が見られた。4 者とも＜情緒的消耗＞で＜不足群＞が他の 2 群よりもバーンアウト度が有意に高かった（小男： $F(2, 88) = 4.56, p < .05$ 、小女： $F(2, 222) = 10.91, p < .001$ 、中男： $F(2, 197) = 20.75, p < .001$ 、中女： $F(2, 154) = 7.15, p < .01$ ）。さらに中学女性教諭は＜脱人格化＞で＜不足群＞が＜満足群＞よりもバーンアウト度が有意に高かった（ $F(2, 197) = 3.06, p < .05$ ）（表 13）。

当然であるが、睡眠時間に満足していないことは情緒的消耗に直結し、平日の睡眠時間の短さと同様の結果となった。また、中学女性教諭の＜脱人格化＞より不足は人間関係にも悪影響を及ぼすと考えられた。

表 13 睡眠満足度とバーンアウト

校種	性別	人数	睡眠は十分である		バ・脱人格化				バ・情緒的消耗				
			平均値	SD	平均値	SD	F 値		平均値	SD	F 値		
小学校	男性	①不足群	36	1.722	0.45	0.123	1.06	1.11	<i>n.s.</i>	0.107	0.80	4.56	*
		②中間群	29	3.000	0.00	-0.204	0.93			-0.383	0.81	①>②③	
		③満足群	26	4.481	0.51	-0.138	0.76			-0.488	0.93		
		平 均	91	2.936	1.19	-0.056	0.94			-0.219	0.88		
	女性	①不足群	116	1.686	0.47	-0.015	0.87	2.24	<i>n.s.</i>	0.294	0.71	10.91	***
		②中間群	67	3.000	0.00	-0.094	0.81			-0.060	0.93	①>②③	
		③満足群	42	4.395	0.49	-0.336	0.80			-0.402	1.12		
		平 均	225	2.585	1.12	-0.099	0.85			0.058	0.90		
中学校	男性	①不足群	87	1.736	0.44	0.301	0.89	1.80	<i>n.s.</i>	0.377	0.66	20.75	***
		②中間群	62	3.000	0.00	0.007	0.94			-0.251	0.89	①>②③	
		③満足群	51	4.314	0.47	0.167	0.99			-0.430	0.84		
		平 均	200	2.788	1.10	0.176	0.94			-0.024	0.86		
	女性	①不足群	77	1.734	0.44	0.105	0.93	3.06	*	0.335	0.74	7.15	**
		②中間群	44	3.000	0.00	0.032	0.90	①>③		-0.095	0.89	①>②③	
		③満足群	36	4.278	0.45	-0.332	0.77			-0.210	0.84		
		平 均	157	2.663	1.09	-0.016	0.90			0.090	0.84		

\*:  $p < .05$ , \*\*:  $p < .01$ , \*\*\*:  $p < .001$

### (9) 日常生活とバーンアウトとの関係

日頃の生活習慣等を表す日常生活尺度の分析にあたっては得られたデータを有効かつ、より現実在即した多面的な特徴をもつ教師像にて分析できるように以下のような処理を行った。各尺度の因子分析を行いその結果に基づき、全ての負荷量を考慮するよう回転後の因子得点を推定し、各因子の得点を算出した。その後、その因子得点を用いて、グループ内平均連結法によるクラスター分析を行い、群分けをした。さらに、得られた群を独立変数、元になった因子を従属変数とした分散分析を行い、群ごとの特徴や傾向を見出し、群名を命名した。その上で群間のバーンアウト得点の検討を行った。

クラスター分析で5群が得られ、これを独立変数、日常生活尺度の3因子を従属変数として分散分析を行った。その結果、3因子とも有意な群間差が見られた(健康: $F(4, 678) = 419.74$ 、余暇充実: $F(4, 678) = 401.25$ 、食事: $F(4, 678) = 153.25$ 、ともに $p < .001$ )。これを基に5群の傾向をつかみ、日常生活スタイルとした。5群の特徴は、《余暇低群》は平均的ではあるが余暇が低かった。《健全群》はすべてが良好であった。《健康低群》は健康認知が低く、余暇も低調であった。《余暇高群》は健康認知が低くても、余暇が充実している。そして《生活低群》はすべてが低調な者となった(図1)。

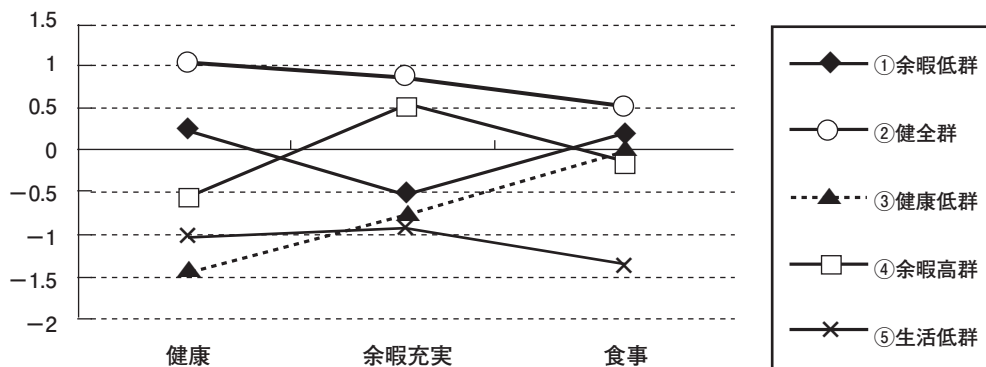


図1 日常生活尺度とそのスタイルとの関係

次に、この日常生活スタイルを独立変数、MBIの3因子を従属変数として分散分析を行った(表14)。

結果は当然のことであるが《健全群》は良好であったが、その他は小中男女で異なるものとなった。小学校男性教諭では《健康低群》が3因子とも有意に悪かった(脱人格: $F(4, 83) = 3.86$ ,  $p < .01$ 、達成感: $F(4, 83) = 3.20$ ,  $p < .05$ 、情緒的消耗: $F(4, 83) = 4.59$ ,  $p < .01$ )。これは食事などをしっかり摂っているということよりも、家族を含めた体調の良し悪しの実感が直接バーンアウトに関連しているということが言える。また、メリハリの付いた生活の《余暇高群》は人間関係を中心に良好であった。そして《余暇低群》のバーンアウト得点は全てで良好で、私生活では少し我慢しながらでも仕事に打ち込み満足していることを表しているのかもしれない。なお、全てが低調な《生活低群》の数値は高かったが、人数が少ないためか有意差まではいかなかったと思われる。そこで《健康低群》と同様の注意が必要と考える。

一方で女性は男性よりも消耗をきたしている(三沢, 2011b)こともあろうが、＜情緒的消耗＞では《健全群》とそれ以外とは大きな違いがあり、全てが万全でない消耗に結びつく可能性があることを示していると思われる( $F(4, 216) = 6.02$ ,  $p < .001$ )。また、＜脱人格化＞においては全ての因子が低調である《生活低群》と余暇の充実している《余暇高群》のバーンアウト度が高い値を示している( $F(4, 216) = 5.02$ ,  $p < .001$ )。これは食事などの大切さを示しているのであろう。しかし《余暇高群》の値が高いことは、職場の人を避けるために趣味に没頭したり、家族や友人と過ごしているといった面があることを表しているとも考えられる。加えて、男性と同じで《余暇低群》が良好で、私生活を犠牲にして仕事に打ち込んでいる者もいると言えるであろう。

また、中学校男性教諭では《健全群》が＜脱人格化＞と＜情緒的消耗＞において際立って良好であった( $F(4, 193) = 5.74$ ,  $F(4, 193) = 8.89$ 、ともに $p < .001$ )。また、＜達成感の後退＞でも有意差まではいかな

いが最も良い値を示していた。《健全群》は全因子で特に良好であるので、比較にならず、突出した結果になったのであろう。しかし、その上で中学男性教諭のみがこの様な結果になったのは、満足や達成感を得ているが、周りや自分自身の健康や余暇、食事などでのバランスをあまり考慮することなく我が道を行く者が多いためと考えられる。

そして、女性は3因子ともに有意差が見られた。＜脱人格化＞では《生活低群》が《健全群》《余暇低群》より高く、また《健康低群》が《健全群》よりも高かった ( $F(4, 151) = 5.38, p < .001$ )。やはり健康であることは大切であるとともに、余暇を犠牲にして取り組んでいる者が良好であった。また、＜達成感の後退＞では《余暇高群》が《健全群》よりも高かった ( $F(4, 151) = 3.20, p < .05$ )。《余暇高群》は余暇が充実しているのだから仕事を避けている可能性があり達成感を感じられないのかもしれない。そして、＜情緒的消耗＞では《余暇低群》と《生活低群》《健康低群》が《健全群》より高く、また《生活低群》が《余暇高群》よりも高かった ( $F(4, 151) = 7.76, p < .001$ )。余暇の充実している2者が良好であったので、疲弊にはプライベートの時間的余裕が肝要であると言える。

表 14 日常生活スタイルのバーンアウト状況の比較

校種	性別	日常生活	人数	バ・脱人格化				バ・達成感の後退				バ・情緒的消耗			
				平均値	SD	F 値		平均値	SD	F 値		平均値	SD	F 値	
小学校	男性	①余暇低群	25	-0.142	0.84	3.86	**	-0.413	0.93	3.20	*	-0.333	0.90	4.59	**
		②健全群	38	-0.213	0.88	③>①②④		-0.037	0.81	③>①		-0.433	0.90	③>①②④	
		③健康低群	8	0.926	1.21			0.787	0.93			0.747	0.54		
		④余暇高群	13	-0.223	0.72			-0.103	0.60			-0.318	0.53		
		⑤生活低群	4	0.849	1.27			0.231	1.22			0.602	0.59		
		合 計	88	-0.043	0.96			-0.066	0.89			-0.233	0.88		
	女性	①余暇低群	67	-0.270	0.75	5.20	***	-0.043	0.85	1.12	n.s.	0.171	0.92	6.02	***
		②健全群	69	-0.313	0.83	④⑤>①②		-0.029	0.83			-0.343	0.97	①③④⑤>②	
		③健康低群	17	-0.242	0.79			-0.059	1.14			0.465	0.73		
		④余暇高群	41	0.242	0.74			-0.110	0.72			0.145	0.75		
		⑤生活低群	27	0.253	0.97			0.319	1.11			0.397	0.69		
		合 計	221	-0.122	0.83			-0.008	0.88			0.056	0.91		
中学校	男性	①余暇低群	69	0.274	0.85	5.74	***	0.054	0.86	2.01	n.s.	-0.027	0.82	8.89	***
		②健全群	45	-0.366	0.66	①③④⑤>②		-0.172	0.83			-0.564	0.87	①③④⑤>②	
		③健康低群	20	0.458	1.13			0.479	1.05			0.417	0.67		
		④余暇高群	31	0.348	1.01			0.049	0.95			0.031	0.83		
		⑤生活低群	33	0.426	0.99			0.165	0.84			0.385	0.69		
		合 計	198	0.184	0.94			0.064	0.89			-0.026	0.86		
	女性	①余暇低群	45	-0.167	0.72	5.38	***	-0.094	0.78	3.20	*	0.138	0.81	7.76	***
		②健全群	37	-0.422	0.90	⑤>①②		-0.345	0.87	④>②		-0.363	0.88	①③⑤>②	
		③健康低群	19	0.296	0.77	③>②		0.112	0.93			0.424	0.71	⑤>④	
		④余暇高群	29	0.141	0.79			0.327	0.77			-0.122	0.76		
		⑤生活低群	26	0.460	1.09			0.192	0.91			0.633	0.61		
		合 計	156	-0.009	0.90			-0.003	0.87			0.088	0.84		

\*:  $p < .05$ , \*\*:  $p < .01$ , \*\*\*:  $p < .001$ 

#### 4. 総合考察と今後の課題

バーンアウト得点は、バーンアウトおよびその予備群の者は＜脱人格化＞では 47.9%、＜個人的達成感の後退＞では 39.8%、＜情緒的消耗感＞では 55.9% であった。これは先行研究と同様に危機的な状態であった。主に多忙によるものと考えられるが、特に＜情緒的消耗＞が激しく、危険域の者が 31.2% に達しており予断を許さない状況である。

経験年数については、全ての年代でそれぞれ苦心している面があるためか、今回は差が見られなかった。し



かし、数値のみを見るとベテラン群の値が高く、経験をもってしても越えられないもの、例えば自身の体力の衰えや親の介護などがあるためと思われる。また、性別では＜情緒的消耗＞で小学校女性教諭が高かった。やはり多忙などの影響と思われるが、多くの精神疾患において女性の有病率は男性よりも高いとの報告（村瀬、2000）もあるので、より注意が必要である。そして、＜脱人格化＞においては中学校男性教諭の値が高かった。親和性が女性よりも低いこともあるが、教育観の違いや部活動などで個々に独立して目標達成に邁進しているため孤立傾向があるとも考えられる。

勤務時間とバーンアウトとの関係については、女性教諭には差が見られなかった。これは女性の方が周りとのバランスを考え、時間的にも極端な働き方をしないためと思われる。一方、小学校男性教諭の13時間半を越える《残業多群》の消耗度は著しかった。そして、良好だったのは《残業中群》で残業しなければ納得いく仕事ができないのかもしれない。しかし、中群でも勤務時間は11時間半を超えており、長時間勤務の弊害が懸念される。また、中学校男性教諭の＜脱人格化＞では《残業多群》が良好で、バーンアウトをしているためか早く退勤している《残業少群》が高く、人間関係の改善や仕事への意欲向上へのカウンセリングなどの対策が必要な者が含まれていることを示していると思われる。また、勤務時間が長すぎることによって疲弊しては元も子もないのでやはり勤務時間の改善が望まれる。さらに、休日勤務の問題もあるのであるから、実態の把握を含め仕事の調整や軽減が求められるとともに、今以上に管理職の労務管理能力や教師を支えるリーダーシップなどが期待される。

持帰り仕事については、平日では中学校教諭にのみ差が見られた。男性教諭では＜情緒的消耗＞および＜脱人格化＞で《持帰り多群》が高く、分掌による仕事量の多さが問題になるとともに、仕事の質や量の不公平感などもあるのではないだろうか。また、女性教諭では＜情緒的消耗＞で《持帰り多群》の消耗と《持帰り中群》の良好さが言え、多すぎるのは困るが、満足のためには勤務時間外での準備が必要となった。そして、＜達成感の後退＞で差も見られ、《持帰り少群》が著しかった。これは一部にはバーンアウトしており、家でまで仕事は出来ないという者がいることと、やはり達成感を得るためには家でも仕事をせざるをえないことを表していると思われる。そして、休日の持帰り仕事については、小学校教諭では《持帰り中群》の＜脱人格化＞が高く、出来れば休日には仕事をしたくないと考えているのかもしれない。また、中学校男性教諭では土日とも《持帰り多群》の＜情緒的消耗＞が高く、仕事量の改善が必要と思われる。

睡眠時間および満足度との関係では、＜情緒的消耗＞で《睡眠少群》が《睡眠多群》よりも消耗していた。これも当然なことであるが、諸富（2009）は教師自身が自分のからだを大事にすることが、子どもたちのために何よりも大切であるとしている。そして、まじめな教師ほど睡眠時間を削って仕事をしてしまうが、ストレス対策の第一には何と言っても睡眠をしっかりとることと基本的な生活習慣の確保を提言しているので検討が望まれる。また、睡眠の満足度は平日の睡眠時間の量に大きく関係するのであるから、平日の睡眠時間確保の習慣が必要である。

そして、日常生活尺度とバーンアウトの関係では、小学校男性教諭では健康であるか否かが重要で、生活が大きく乱れていないことが大切となった。やはり、小学生に対応するために体力とともに心配事もなく前向きに活動できることが何よりも求められているのであろう。加えて《余暇低群》が良好で、私生活を犠牲にして仕事に打ち込むことによって達成感を得ているという結果になった。一方、小学校女性教諭では全てが万全でなく＜情緒的消耗＞に結びつくとなり、求める水準が高く模範的な生活をするを強く求めているのかもしれない。さらに、《生活低群》と《余暇高群》の＜脱人格化＞が見られたが、生活が不安定であれば意欲や人間関係も低調になるのも当然である。そして、《余暇高群》は職場の人間関係を避けるために気晴らしをしている傾向が考えられる。

また、中学校男性教諭では《健全群》のみが良好で、家族を含め健康であるか否かが大きく影響していた。長時間に及ぶ勤務時間などを考えると生活全体が健全でないとバーンアウトの危険性が増すことが考えられ多くの者にその危険性があると言える。そして、中学校女性教諭でも《健全群》が良好で《生活低群》が低調であった。また、《余暇高群》は情緒的には安定しているが達成感の後退しており、同僚や仕事を避け趣味などに没頭するなどしている可能性が考えられる。逆に《余暇低群》は情緒的には消耗しているが、同僚との関係の良さや仕事への情熱が旺盛という結果が得られた。

今後の課題としては、今回は生活実態からバーンアウトの規定要因を探り、生活習慣などの大切さを検証したが、まずは個々の教師が無理のない規則正しい生活と健康の確保をする必要であると思われる。そのためには、持ち帰り仕事や休日出勤を含めた勤務時間の管理と改善も求められる。また、バーンアウト度の深刻さは予断を許さない状況であるので、メンタルヘルス対策の強化も望まれる。さらに、今回の調査結果が教師のみならず、保護者をはじめ地域住民の方々などにも伝わり、教師の勤務実態などへの理解が図られることも期待したい。そして、このことは教師を支えるとともに、児童生徒へのより良い指導支援に結びつくと思われる。なお、多忙の問題については、仕事量が多くても達成感を感じるなどの結果を得たので、質的研究などの分析を通してやり甲斐などを含めた業務内容の分析検討も必要である。

## 文献

- 新井肇 1998 教師バーンアウトの心理・社会的要因に関する研究 兵庫教育大学修士論文（未公開）
- 池木清 2000 男女共同参画社会と教育 北樹出版
- 伊藤美奈子 2000 教師のバーンアウト傾向を規定する諸要因に関する探索的研究 教育心理学研究 48, 12-20
- 河村茂雄・国分康孝 1996 小学校における教師特有のビリーフについての調査研究 カウンセリング研究 29, 44-54
- 松浦善満 1996 教師の多忙化とは 大阪教育文化センター教師の多忙化調査研究会編 教師の多忙化とバーンアウト・子ども親との新しい関係づくりをめざして 1-12 京都・法政出版
- 三川俊樹 2003 ストレスのタイプに合わせた対処法 児童心理 12 月号臨時増刊 親・教師のためのストレス解消ハンドブック 12, 123-128 金子書房
- 三沢元彦・犬塚文雄 2007 教師バーンアウト傾向軽減プログラムの開発研究ー認知療法（5つのコラム法）を手がかりとしてー 横浜国立大学教育相談・支援総合センター研究論集 7, 165-185
- 三沢元彦 2011a 教師のメンタルヘルス改善プログラムの開発研究ービリーフとバーンアウトに着目してー 法政大学大学院紀要 66, 199-209
- 三沢元彦 2011b 小・中学校教師のメンタルヘルスの規定因ー生活実態や職場環境、ビリーフを通してー 法政大学大学院紀要 67, 215-228
- 諸富祥彦 2009 教師の悩みとメンタルヘルス 図書文化
- 村瀬聡美・松本伊瑳子・金井篤子 2004 ジェンダーを科学するー男女共同参画社会を実現するために ナカニシヤ出版
- 中島一憲 2006 あなたの学校は大丈夫ですか？ 教師のメンタルヘルス Q&A ギョウせい
- 落合美貴子 2003 教師バーンアウト研究の展望 教育心理学研究 51, 351-364
- 田上不二夫・山本淳子・田中輝美 2004 教師のメンタルヘルスに関する研究とその課題 教育心理学年報 43, 135-144
- 高木亮・田中宏二 2003 教師の職業ストレスに関する研究ー教師の職業ストレスとバーンアウトの関係を中心にー 教育心理学研究 51, 165-174
- 田尾雅夫・久保真人 1996 バーンアウトの理論と実際 誠信書房
- 田尾雅夫・久保真人 2001 バーンアウト尺度 堀洋道監修 心理測定尺度集 III サイエンス社 72-75
- 筒井末春 1994 うつ病ーこころの病気を治す 法研
- 八並光俊・新井肇 2001 教師バーンアウトの規定要因と軽減方法に関する研究 カウンセリング研究 34, 249-260
- 善明宣夫 2005 教師のバーンアウトー教職10年経験者を対象としてー 関西学院大学 教職教室 10, 15-22

